



УДК 796.82

**САГАЙДАК С. М.,***викладач кафедри тактичної та спеціальної  
фізичної підготовки факультету № 2**Харківського національного університету внутрішніх справ;* <https://orcid.org/0000-0002-4748-9179>;**МАЛОЛЕПШИЙ С. Б.,***старший викладач кафедри тактичної та спеціальної  
фізичної підготовки факультету № 2**Харківського національного університету внутрішніх справ;* <https://orcid.org/0000-0002-3225-7244>

## **МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ КОРОННИХ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ ПРАВООХОРОНЦІВ МВС УКРАЇНИ ЗІ СЛУЖБОВО-ПРИКЛАДНИХ ЄДИНОБОРСТВ**

*У статті викладено експериментальну методику удосконалення коронних технічних дій курсантів Харківського національного університету внутрішніх справ під час практичних занять з фізичної підготовки (розділ «Заходи фізичного впливу»). Встановлено, що склад та структура коронних прийомів залежить від впливу морфологічних особливостей курсантів. Відповідним чином процес удосконалення технічної майстерності повинен враховувати ці впливи на початковому етапі реалізації вище зазначеної методики. Апробація експериментальної методики під час дослідження достовірно підтвердила її ефективність.*

**Ключові слова:** курсанти, правоохоронці, поліцейські, освітній процес, єдиноборства, фізична підготовка, заходи фізичного впливу, коронний прийом, методика, греко-римська боротьба, етап, ефективність.

**Постановка проблеми.** Підвищення злочинності на теренах України вимагає від сучасних правоохоронців високої професійної підготовленості. Під час виконання завдань за призначенням представниками Національної поліції України (НПУ) нерідко доводиться вступати в рукопашну сутичку із злочинцями, які нерідко озброєні та досконало володіють контактними єдиноборствами, у наслідок чого можливе травмування, поранення та навіть загибель правоохоронця. Тому пошук ефективних методик застосування фізичної сили (заходів фізичного впливу) поліцейськими є актуальним напрямом наукових досліджень.

Відповідним чином, удосконалення технічної майстерності зі службово-прикладних єдиноборств курсантів вищих навчальних закладів МВС України із урахуванням їх індивідуально-типологічних особливостей дозволить підвищити ефективність застосування заходів фізичного впливу під час їх майбутньої службової діяльності на первинних офіцерських посадах.

Дослідження виконано у відповідності до плану науково-дослідної роботи і дослідно-конструкторських робіт кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх справ (2018-2020 р.р.).

**Аналіз досліджень.** Питанням удосконалення техніки застосування заходів фізичного впливу здобувачів вищої освіти (курсантів) системи МВС України присвячені роботи: Бондаренка В. В., Грищенка Д. С., Данильченка В. А., Лещені С. В., Максимчука Б. А., Мальцева О. Н., Моргунова О. А., Пристинського О. В., Хабинця Т. А., Хацаюка О. В., Чух А. М., Яреценка О. А., та інших фахівців галузі єдиноборств.

Цікавими за своїм змістом є наукові праці: Алексеєнка Ю. Г. [1], Аліханова І. І. [2], Апойко Р. М. [3], Тараканова Б. І. [4] та інших провідних учених галузі єдиноборств, у яких розкриваються основні питання змісту та структури підготовки спортсменів-єдиноборців на основі індивідуалізації вибору коронних техніко-тактичних дій, що складає необхідну базу

для формування навичок застосування фізичної сили курсантами вищих навчальних закладів МВС України у майбутній службовій діяльності.

Не дивлячись на значну кількість спеціалізованої науково-методичної літератури, питанням удосконалення «коронної техніки» службово-прикладного рукопашного бою майбутніми офіцерами НПУ із використанням технічного арсеналу греко-римської боротьби нами не виявлено, що підкреслює актуальність обраного напряму дослідження.

**Мета статті** – методика удосконалення «коронної техніки» застосування заходів фізичного впливу курсантами Харківського національного університету внутрішніх справ (ХНУВС) із використанням технічного арсеналу греко-римської боротьби.

**Виклад основного матеріалу.** Провідним чинником для досягнення високої технічної майстерності зі службово-прикладного рукопашного бою майбутніх офіцерів НПУ є адекватна оптимізація змісту та структури тренувального процесу. Варто відмітити, що важливою стороною цього процесу є техніко-тактична підготовка курсантів під час практичних тренувань, яка включає у себе цілеспрямоване формування та удосконалення коронних технічних дій, які створюють необхідне підґрунтя для стабільного росту рівня професійної підготовленості та спортивного результату.

З метою досягнення цілей та мети дослідження нами проведено педагогічний експеримент, у якому прийняли участь курсанти факультету № 2 ХНУВС. У якості засобу досягнення намічених цілей нами використано кидкову техніку греко-римської боротьби, яка є службово-прикладним єдиноборством та забезпечує ефективне формування прикладних навичок застосування фізичної сили правоохоронцями різних вікових груп та категорій.

Процес формування та удосконалення коронних прийомів повинен здійснюватися у повній відповідності до виявлених блоків техніко-тактичних дій, які знаходяться в арсеналі курсантів із урахуванням принципу схожості основних морфологічних ознак. При цьому, необхідно використовувати широкий комплекс засобів та методів, які забезпечують підвищення варіативності дій та стійкості провідних елементів коронного прийому. Отриманні дані склали основу для розробки експериментальної методики удосконалення коронних техніко-тактичних дій правоохоронців (курсантів ХНУВС).

Головною метою реалізації на практиці запропонованої нами експериментальної методики є доведення до довершеності виконання 1-2 прийомів у стійці та 1-2 прийомів у партері для кожного курсанта, який прийняв участь у педагогічному експерименті. Впровадження розробленої нами методики здійснювалося упродовж трьох етапів. У відповідності до плану проведення педагогічного експерименту на першому етапі вирішувалися завдання по формуванню адекватної постановки підготовчої частини коронного прийому із точним вибором ситуації для відриву суперника від робочої поверхні (татамі). Вирішення цього завдання передбачає широке застосування комплексу ефективних засобів та методів, які включають у себе спеціальні манекени та гумові амортизатори. Крім цього, доцільним вважається використання методичних прийомів, які сприяють підвищенню точності рухів, у тому числі прості повторення, суміжні та контрастні завдання.

Вирішення завдань під час другого етапу було спрямоване на засвоєння оптимальних ситуацій ефективного застосування коронного прийому та обробка способів їх створення, яка передбачає першочергове використання методу полегшених умов виконання технічних дій курсантами під час практичних занять з фізичної підготовки у рамках педагогічного експерименту. Цей метод реалізовується шляхом відокремлення елементів дії, зниженням надлишкових м'язових навантажень, визначенням додаткових орієнтирів та використанням термінової інформації.

Третій етап педагогічного експерименту передбачав удосконалення коронних технічних дій курсантів зі службово-прикладного рукопашного бою із використанням технічного арсеналу греко-римської боротьби. Під час зазначеного етапу курсантами здійснювалося шліфування коронних технічних дій із доведенням їх до високої точності та оптимальної швидкості. Вирішення цієї найбільш складної задачі під час педагогічного експерименту вимагало застосування широкого комплексу методів та методичних прийомів, а саме: ускладнення варіативних умов сутички із супротивником (які включають в себе

різний ступінь опору), використання різноманітних вихідних положень та підготовчих дій, виконання прийомів із максимальною швидкістю та точністю, обмеження радіусу виконання коронних прийомів. Разом з цим, доцільним є використання методу сполученого впливу, який дозволяє ефективно поєднувати розвиток вибухової сили м'язових груп (які займають пріоритне значення для виконання раціональної технічної дії) із практичним виконанням тактичних комбінацій у різних варіативних умовах двоборства з супротивником із використанням технічного арсеналу кидкової техніки греко-римської боротьби [5].

Апробація запропонованої нами експериментальної методики здійснена у рамках трьохетапного педагогічного експерименту, результати якого достовірно підтвердили її високу ефективність, як у відношенні до інтенсивного покращення спортивно-технічних показників під час змагань з греко-римської боротьби, боротьби самбо, дзюдо, так і у відношенні до сформованих навичок застосування заходів фізичного впливу під час службової діяльності (участь в охороні громадського порядку в м. Харкові) та виконанню контрольних завдань по застосуванню фізичної сили під час заліково-екзаменаційних сесій. Слід також зауважити, що така висока позитивна динаміка вищезазначених характеристик досягнута головним чином за рахунок ефективного та результативного використання майбутніми офіцерами НПУ (курсантами ХНУВС) коронних технічних дій.

**Висновки.** В результаті дослідження розроблено та апробовано експериментальну методику удосконалення «короної техніки» застосування заходів фізичного впливу курсантами Харківського національного університету внутрішніх справ (ХНУВС) із використанням технічного арсеналу греко-римської боротьби. Результати дослідження впровадженні у практику фізичної підготовки курсантів ХНУВС факультету № 2.

Крім цього, узагальнюючи викладені вище дані про зміст експериментальної методики удосконалення коронних технічних дій досліджуваних курсантів можливим є формування наступних висновків:

- цілеспрямоване формування та удосконалення коронних технічних дій створює необхідне підґрунтя для підвищення ефективності тренувального процесу курсантів ХНУВС та стабільного росту їх професійної підготовленості (спортивного результату);
- проведений моніторинг спеціальної науково-методичної літератури, архівних відеоматеріалів дозволив нам встановити, що склад та структура коронних технічних дій залежить від морфологічних особливостей курсантів (спортсменів), а процес формування та удосконалення цих прийомів повинен здійснюватися із їх урахуванням.

**Перспективи в цьому напрямі** передбачають удосконалення курсантами ХНУВС ударно-кидкових дій (з подальшим конвоюванням) на фоні значних фізичних навантажень із використанням засобів термінової інформації.

#### **Список бібліографічних посилань**

1. Алексеенко Ю. Г. Коронный прием // Спортивная борьба : ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1975. С. 23–25.
2. Алиханов И. И. Что такое коронный прием? // Спортивная борьба : ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1976. С. 26–29.
3. Апойко Р. Н. Содержание и структура подготовки юных спортсменов в греко-римской борьбе на основе индивидуализации выбора коронных технико-тактических действий : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2005. 22 с.
4. Тараканов Б. И., Апойко Р. Н. Содержание понятия коронный прием в теории и практике спортивной борьбы. *Проблемы физкультурно-спортивной деятельности и подготовки физкультурных кадров*. 2002. Вып. 5. С. 69–77.
5. Хацаюк О. В., Піскунова В. О. Розвиток швидко-силових якостей самбістів старшого підліткового віку із використанням методу сполученого впливу // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : зб. тез доп. XII міжнар. інтернет наук.-метод. конф. 2018. Вип.12. С. 56–62.

Отримано 11.03.2020

